

КИТАЙСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УШУ В ПРОЦЕССЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Максимук О.В.

Полесский государственный университет, maksoli@mail.ru

Введение

В настоящее время большой популярностью в процессе оздоровительных занятий пользуются методики, пришедшие с Запада: аэробика и ее разновидности, калланетика, питалес и многие другие [2]. Менее востребованными являются восточные оздоровительные системы. В то же время в последние годы наблюдается рост общественного интереса к занятиям оздоровительными видами восточной гимнастики. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике ушу [3].

По мнению В.П. Фомина и И.Б. Линдера [1] восточные системы физического воспитания, к которым в первую очередь относятся цигун, ушу, йога эффективно формируют физическое (соматическое) здоровье человека и благотворно воздействуют на его психику и формирование нравственных принципов.

Данное положение объективизирует актуальность предпринятого нами исследования, **целью** которого явилось определение уровня здоровья женщин зрелого возраста, занимающихся китайской оздоровительной гимнастикой ушу.

Материал и методы исследований

Был проведен формирующий педагогический эксперимент длительностью десять месяцев. В эксперименте принимали участие две группы женщин: экспериментальная ($n = 24$ чел.) и контрольная ($n = 26$ чел.). Перед началом занятий все участницы прошли медицинский осмотр и были допущены к занятиям оздоровительной физической культурой. До эксперимента и по его завершению проводилось специальное тестирование, включающее измерение ряда физиологических показателей. Испытуемые обеих групп по данным контрольно-педагогических испытаний были относительно одинаковы и достоверных различий не имели, что указывает о возможности сравнения их в ходе эксперимента. Характеристика женщин, принимавших участие в эксперименте, представлена в таблице 1.

Таблица 1. – Характеристика женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) ($p > 0,05$)

| Параметры | ЭГ (n = 24) | | | КГ (n = 26) | | | t |
|--------------|-------------|-----|-----|-------------|-----|-----|------|
| | X±σ | Max | Min | X±σ | Max | Min | |
| Возраст, лет | 29,8±4,5 | 35 | 22 | 30,6±3,5 | 35 | 22 | 0,67 |
| Рост, см | 166 ±4,5 | 173 | 158 | 168,2±4,4 | 177 | 162 | 1,74 |
| Вес, кг | 70,9±11,3 | 93 | 49 | 78,3±17,8 | 126 | 53 | 1,71 |

Уровень здоровья определялся по методике, предложенной Г.Л. Апанасенко [5].

Результаты исследования и их обсуждения

Показатели уровня здоровья женщин зрелого возраста до педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня здоровья женщин зрелого возраста до педагогического эксперимента

| Показатель | Экспериментальная группа (n = 24) | | Контрольная группа (n = 26) | | Различия в % | t | P |
|--|-----------------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------|------|--------|
| | X±σ | баллы | X±σ | баллы | | | |
| Масса тела, кг Рост, м2 | 25,8 ± 4,1 | -1,3± 0,9 | 27,7± 6,3 | -1,3± 0,8 | 6,9 | 1,25 | p>0,05 |
| ЖЕЛ, мл Масса тела, кг | 30 ± 5,5 | -1 ± 0,4 | 31,6 ± 7,6 | 0,9 ± 0,4 | 5,1 | 0,87 | p>0,05 |
| Динамометрия кисти, кг (%) Масса тела | 44,3 ± 5,5 | 0 ± 0,8 | 40,8 ± 7,0 | 0,3 ± 0,7 | 7,9 | 1,76 | p>0,05 |
| ЧСС х АДсис 100 | 66,1±11,9 | 4 ± 1,0 | 72,1 ± 8,0 | 3,8 ± 1,4 | 8,3 | 2,04 | p<0,05 |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с | 2,3 ± 0,2 | 1 ± 0 | 2,4 ± 0,3 | 1 ± 0 | 4,2 | 0,17 | p>0,05 |
| Общая оценка уровня здоровья, сумма баллов (уровень здоровья) | 3,2 ± 1,9 низкий | | 2,6 ± 1,5 низкий | | | | |

В соответствии с суммарной оценкой женщины экспериментальной и контрольной групп имеют низкий уровень здоровья.

Основу содержания занятий в экспериментальной группе составили комплекс упражнений китайской оздоровительной гимнастики ушу (24 формы), комплексы йогических упражнений для профилактики основных заболеваний. Результаты комплексной оценки уровня здоровья женщин представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Комплексная оценка уровня здоровья женщин экспериментальной группы за 10-ти месячный цикл занятий по экспериментальной методике (n = 24)

| Показатель | До эксперимента | | После эксперимента | | Различия | t | P |
|------------|-----------------|-------|--------------------|-------|----------|---|---|
| | X±σ | баллы | X±σ | баллы | | | |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|----------------------------|-----------|------|---------|--------|
| | | | | | в % | | |
| Масса тела, кг Рост, м2 | 25,8 ± 4,1 | -1,3 ± 0,9 | 23,6 ± 2,7 | 0,8 ± 0,7 | 8,5 | -5,438 | p>0,05 |
| ЖЕЛ, мл Масса тела, кг | 30 ± 5,5 | -1 ± 0,4 | 41,6 ± 5,8 | 0,2 ± 1,1 | 27,8 | 14,264 | p<0,05 |
| Динамометрия кисти, кг Масса тела % | 44,3 ± 5,5 | 0 ± 0,8 | 51,6 ± 5,0 | 0,8 ± 1,0 | 14,1 | 13,370 | p<0,05 |
| ЧСС х АДсис 100 | 66,1 ± 11,9 | 4 ± 1,0 | 62,3 ± 11,5 | 4,7 ± 0,8 | 5,7 | -1,192 | p>0,05 |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (мин) | 2,29 ± 0,2 | 1 ± 0 | 1,61 ± 0,3 | 2,5 ± 0,9 | 29,7 | -10,237 | p>0,05 |
| Общая оценка уровня здоровья, сумма баллов (уровень здоровья) | 3,2 ± 1,9 низкий | | 7 ± 2,6 средний | | | | |

Эффективность разработанной методики обусловлена достоверным повышением уровня здоровья практически по всем его показателям.

Результаты комплексной оценки уровня здоровья женщин контрольной группы за период эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Комплексная оценка уровня здоровья женщин контрольной группы за период эксперимента (n = 26)

| Показатель | До эксперимента | | После эксперимента | | Раз- ли- чия в % | t | P |
|--|-----------------------------|------------|------------------------------------|-----------|---------------------------|-------------|--------|
| | X±σ | баллы | X±σ | баллы | | | |
| Масса тела, кг Рост, м2 | 27,7 ± 6,3 | -1,3 ± 0,8 | 25,7 ± 4,7 | 0,9 ± 0,8 | 7,2 | -5,447 | p>0,05 |
| ЖЕЛ, мл Масса тела, кг | 31,6 ± 7,6 | 0,9 ± 0,4 | 37,1 ± 6,2 | 0,6 ± 0,6 | 14,8 | 5,871 | p<0,05 |
| Динамометрия кисти, кг Масса тела % | 40,8 ± 7,0 | 0,3 ± 0,7 | 44,4 ± 6,1 | 0,1 ± 0,7 | 8,1 | 8,304 | p<0,05 |
| ЧСС х АДсис 100 | 72,1 ± 8,0 | 3,8 ± 1,4 | 70,6 ± 6,7 | 3,6 ± 1,2 | 2,1 | -2,297 | p>0,05 |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (мин) | 2,38 ± 0,3 | 1 ± 0 | 1,55 ± 0,3 | 2,7 ± 0,7 | 34,9 | - 19,998 | p>0,05 |
| Общая оценка уровня здоровья, сумма баллов (уровень здоровья) | 2,6 ± 1,5 низкий | | 4,7 ± 2,6 ниже среднего | | | | |

Установлено, что у испытуемых контрольной группы за период педагогического эксперимента уровень здоровья возрос с 2,6 ± 1,5 до 4,7 ± 2,6 балла

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований показали, что комплексное применение средств

оздоровительной физической культуры на основе китайской оздоровительной гимнастики ушу является одним из перспективных направлений в укреплении здоровья.

2. Эффективность комплексных физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств китайской оздоровительной гимнастики ушу женщин зрелого возраста подтверждается повышением уровня здоровья у испытуемых экспериментальной группы с $3,2 \pm 1,9$ до $7 \pm 2,6$ балла и всех его компонентов за период проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Литература:

1. Беляев Н. С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробики с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. С. Беляев. – СПб., 2009. – 26 с.

2. Спэрроу Л. Практическая энциклопедия йоги / Л. Спэрроу, П. Уолден. – М. : Эксмо, 2006. – 400 с.

3. Чжан Минью. Китайский лечебный цигун / Чжан Минью, Сунь Синьюань. – СПб., 1994. – 352 с.